

(スペイン語)

自分のためにできること

Lo que se puede hacer para sí mismo

Después de enfrentar a un desastre, es normal tener algunos cambios en sus palabras, acciones y también se siente fatigado del alma y el cuerpo. A todos les puede pasar alteración e inestabilidad del alma sin importar si es una persona valiente o no. Lo importante es tratar bien a sí mismo y recibir apoyos sin reservas.

Los siguientes 6 puntos son los que se puede hacer para sí mismo.

1. Hablar de su sentimiento y pensamiento.

Hable con la gente de confianza sin acumular su preocupación e ira.

2. Comer y dormir.

No olvide mantener su fuerza física en primer lugar.

3. Distraerse si recuerda su experiencia amarga.

Algunas pequeñas acciones tanto “poner la luz” como “hacer ejercicio” le ayudará a distraerse.

4. Dejar de sentirse culpado.

Cuando crece el sentimiento de culparse a sí mismo, las acciones del No. 3 arriba mencionadas son útiles para distraerse.

5. Hacer ejercicio gradualmente.

A través de ejercicio físico, se puede notar algunos cambios de su condición física.

6. Consultar a los especialistas.

Cuando tiene algunos síntomas tales como depresión e insomnio, consulte a los psicólogos y los médicos.

Desde ahora, empieza el camino para restauración. No se esfuerce por encargarse de todos por sí sólo, sino comparte su sentimiento y pensamiento con la gente de confianza.